

*AUTODIDACTUS.RU*



***ДЕТСКАЯ ЙОГА***

## Общая разминка (ОР)

---

Общая разминка проводится в начале урока, перед работой с асанами. В нее входят: легкий массаж всего тела, бег, прыжки, гимнастический комплекс, кувырки, массаж ног, растяжка для ног.

**Задача** гимнастических упражнений разминки: разогреть тело, дать динамическую нагрузку мышцам, укрепить мышцы тела, повысить выносливость, подготовиться к работе с асаной.

Задача кувырков: раскрепостить тело, научиться двигаться гибко и пластично, научиться соблюдать чуткость и внимательность к партнеру в парной работе.

**Особенность проведения.** Гимнастику и прыжки или бег желательно проводить в активном темпе, под счет инструктора или под ритмичную музыку (лучше без слов). Увлекаться и затягивать эту часть урока не стоит, поскольку основная задача общей разминки - разогреться и настроиться на занятие. Усталость от чрезмерной начальной нагрузки может помешать работе в основной части урока – асанах.

**Длительность** общей разминки: 10 - 15 мин – без кувырков,

20-30 мин – с кувырками

## Перечень упражнений и комплексов ОР

---

**Бег.** На месте, по залу, трусцой, с подъемом коленей вверх, с ударом пятками о ягодицы.

**Прыжки.** Прыжковый комплекс 1, 2, 3, 4 . Выход из прыжкового и бегового комплексов 1, 2.

### ***Гимнастические комплексы***

Гимнастика 1. Растяжка

Гимнастика 2. Разминка к позе Горы, лежа на спине

Гимнастика 3. Ладони о пол - мяч между стопами ( укрепляем глубокие мышцы рук, плечевого пояса, лопаток).

Гимнастика 4 Упражнения для рук с лентой и мячом, сидя

Гимнастика 5 Упражнения для поясницы, сидя с лентой

Гимнастика 6. Упражнения для живота и ног, сидя с лентой и мячом

Гимнастика 7. Рыбка, лежа на боку (для поясницы и живота)

Гимнастика 8. Рыбка, лежа на животе (для живота и спины)

Гимнастика 9. Подготовительные упражнения к позе Стула

Гимнастика 10. Сильные стопы

Гимнастика 11. Устойчивая гора (центровка стоп)

Гимнастика 12. Ворона (для стоп и коленей)

Гимнастика 13. Ловкие коленки (для ног и живота)

Гимнастика 14. Движение каждой частью тела (разминка к кувырмам 1)

Упражнение «Отжимы с колен»

### ***Кувырки***

Кувырок «Бабочка». Кувырок «Ванька-встанька».

Перекатывание «Бревнышко» на коврике. Перекатывание «Бревнышко» по залу. Упражнение в паре «Два бревнышка». Игра в паре «Успей откатиться» (вариант 1 и 2).

Кувырок вперед через плечо. Кувырок назад через плечо на коврике.

Кувырок назад через плечо по залу. Кувырки через плечо с остановкой по хлопку (вперед, назад).

Оседание (таяние) сверху.

## Описание комплексов и упражнений ОР

---

### Бег

---

Используется перед прыжковыми комплексами для разогрева мышц и суставов и снятия нежелательных состояний. Выполняется либо на месте (стоя на коврик), либо по кругу зала.

Бег на месте: трусцой, с подъемом коленей вверх, с ударом пятками о ягодицы.

Бег по залу: трусцой, с подъемом коленей вверх, с ударом пятками о ягодицы.

Завершается бег упражнением «Выход 1» (см. ниже), восстанавливающим дыхание и пульс.

### Прыжковые комплексы

---

Прыжки хорошо снимают негативные эмоциональные состояния и повышают выносливость. Упражнения скомпонованы в небольшие прыжковые комплексы, которые выполняются 3-5 мин под ритмичную бодрую музыку.

Завершается прыжковый и беговой комплексы упражнениями, помогающими восстановить дыхание и пульс (см. ниже комплексы «Выход 1» и «Выход 2»).

Основное исходное положение (и.п.) – встать прямо, ноги на ширине плеч

**Прыжковый комплекс 1.** Прыжки: на двух ногах – ноги в стороны вместе – тоже с хлопками над головой – чередование легких прыжков с выпрыгиванием вверх

**Прыжковый комплекс 2.** Прыжки: на двух ногах – с подъемом коленей и шлепками по бедрам – со шлепками по ступням сзади – с отпрыгиваем вперед-назад – тоже вправо-влево – с поворотом на 180 град

**Прыжковый комплекс 3.** Прыжки: легкие прыжки на двух ногах – «футбол» (встать на одну ногу, а другой отбивать носком воображаемый мяч: вперед, в сторону, назад и тоже на другой ноге) – «футбол» с прыжками (тоже, но прыгая на опорной ноге) – стоя на одной ноге, другой как бы отбивать мяч пяткой – тоже, прыгая на опорной ноге – с подъемом одного колена (чередую: 2 раза - одно, 2 раза – другое).

**Прыжковый комплекс 4.** Прыжки: (1) легкие прыжки на двух ногах – ходьба в полуприседе – ходьба на корточках – прыжки на корточках – из приседа выпрыгнуть вверх – бокс – чередование легких прыжков на двух ногах и бокса.

**Бокс:** и.п – встать прямо, ноги на ширине плеч и колени чуть подсогнуты, руки, сжаты в пустой кулак ладонью вверх и установлены на поясе. На выдохе сделать серию ударов: поочередно быстро вытягивать каждую руку вперед с разворотом кулака ладонью вниз и возвращать в и.п (в одной серии 3 удара).

**Упражнения Выхода 1** (для восстановления дыхания после бега или прыжков).

1. Повороты: И.п. – встать прямо, стопы на ширине плеч. На выдохе поворачивать корпус вправо с отведением руки в сторону, на вдохе возвращаться в и.п. Повторить в другую сторону (2-4 раза).
2. Наклоны корпуса вправо-влево. И.п. – то же. На выдохе наклонить корпус вправо, на вдохе возвратиться в и.п. Повторить в другую сторону (2-4 раза).
3. Дыхание «Ха» стоя – на вдохе поднять руки вперед-вверх, и с быстрым наклоном резко выдохнуть через рот от живота, со звуком «Ха» (1-2 раза).
4. «Гусеница»: И.п. - наклониться к ногам, поставить ладони на пол. На вдохе, переставляя ладони вперед, вытянуть корпус вперед, и прогнуться вверх. На выдохе, переставляя ладони в обратном порядке вернуться в и.п. (1-2 раза).

## **Упражнения Выхода 2** (для снятия напряжения с мышц ног)

1. «Велосипед»: И.п. – лечь на пол, на спину. На свободном дыхании поднять ноги вверх и как бы «крутить педали» в одну и другую сторону. (4-8 раз).
2. «Горизонтальные ножницы»: И.п. – то же. Поднять прямые ноги вверх. На свободном дыхании разводить ноги и сводить, скрещивая их (4-8 раз).

## **Гимнастические комплексы**

---

Гимнастические комплексы используются для разогрева и укрепления мышц всего тела, а также для подготовки к асанам и кувыркам. Исполнять комплексы можно под ритмичную музыку или счет.

---

### **Гимнастика 1. Растяжка**

Комплекс предназначен для растяжки мышц ног, поясницы и укрепления мышц живота. Комплекс состоит из упражнений: бабочка – циркуль – уголок – вытягивание лежа.

*Основное исходное положение* - сесть на коврик, скрестить ноги и выпрямить спину



**1. Бабочка.** И.п. – сидя на коврике, соединить ступни вместе. Обхватив ступни руками, вытянуться спиной вверх, втягивая живот и слегка наклоняя подбородок к груди, (бабочка готовится к полету) - помахать коленями (летит к цветку) - вытянуться спиной вверх (села на цветок) - наклониться прямой спиной вперед (пьет нектар) - вытянуться вверх (готовится к полету) - повернуться вправо-влево, одновременно втягивая живот и, вытягиваясь спиной вверх (оглядывается) - помахать коленями (полетела).

**2. Циркуль.** Сидя на коврике, вытянуть ноги, раскрыв их как можно шире. Упираясь руками в колени вытянуться прямой спиной вверх – положив руки на коврик перед собой, наклонить прямой корпус вперед – вытянуться прямой спиной вверх - спиной вверх, положить левую руку на левое колено, а правую сзади около таза, развернуть корпус вправо – вернуться в и.п. – повторить разворот влево – вытянуться спиной вверх и соединить стопы.

**3. Уголок с одной ногой.** И.п. – сидя на коврике, соединить ноги вместе, и согнув колени, поставить стопы на коврик. Положить ладони на колени, выпрямиться. На выдохе, выпрямить правую ногу по возможности вверх и, взявшись за лодыжку, подтянуть ногу к себе, и не сгибая спину, удерживать 10-15 сек. Затем, сохраняя позу, вытянуть руки вперед (10-15 сек). Вернуться к предыдущей позиции, затем опустить ногу, поставив стопу на коврик. Поменять ногу и повторить упражнение.

**4. Уголок.** И.п. – то же Обхватив ноги за бедра, вытянуть их вперед-вверх, по возможности, стараясь сохранить спину прямой. Удерживать позу 10-15 сек и, сохраняя позу, вытянуть руки вперед (10-15 сек)

**5. Уголок с мячом.** И.п. – то же. Зажать между стопами мяч и выполнить предыдущее упражнения, сжимая мяч между стопами.

**6. Вытягивание сидя.** И.п. – сесть, соединив ноги и вытянув их вперед. Сцепить пальцы рук в замок и вывернув ладонями вверх, потянуться макушкой головы и руками вверх, а ногами вперед, ногами и руками. Расцепив руки на выдохе опустить их через стороны вниз.

*Техника безопасности при растяжках.* При растяжке допустимо небольшое напряжение от натяжения мышц, но не допустимо ощущение боли в мышцах и связках.

---

## Гимнастика 2. Размнка к позе Горы, лежа на спине

*Основное исходное положение (и.п.)* – лежа на спине, руки вытянуть вдоль тела.

*Задача.* Для правильного выполнения позы Горы нужны гибкость и упругость задних мышц ног и грудных мышц спины. Предлагаются упражнения, помогающие немного разогреть и растянуть нужные мышцы и связки:

**1. Вытягивание лежа 1.** И.п. – основное. На вдохе перевести руки за голову и потянуться одновременно руками и ногами –1 раз. На выдохе опустить руки вдоль тела.

## **2. Медленный темп. Поза горы 1, лежа**

- на вдохе потянуть руки вдоль тела, одновременно, опуская подбородок к груди, на выдохе вернуться в и.п.
- на вдохе тянуть стопы на себя, тянуть пятками вперед. На выдохе, тянуть носки вперед.
- на вдохе одновременно тянуть: руки вниз, макушку вперед, подбородок к груди, а стопы на себя себе. На выдохе вернуться в и.п.

## **3. Активный темп. Ноги вверх – руки за голову**

- поднимать руки, заводя их назад и опускать
- поднять колени к животу, руки вдоль тела, ладони на полу: на вдохе выпрямлять ноги вверх, а стопы тянуть на себя, на выдохе подтягивать к животу,
- подтянув колени к животу, обхватить их руками. На вдохе вытянуть ноги вверх, и одновременно заводят прямые руки за голову. На выдохе вернуться в и.п.

## **4. Медленный темп. Поза Горы 2, лежа**

- на вдохе завести прямые руки за голову. Оставаясь в позе, тянуть: макушку головы и прямые руки вперед, а плечи вниз. На выдохе руки опустить и вытянуть их вдоль тела.
- на вдохе вытягивать ноги пятками вперед, а стопами к себе, на выдохе стопы тянуть носками вперед,
- на вдохе завести и вытянуть прямые руки за головой, одновременно натягивая стопы на себя. Оставаясь в позе тянуть: стопы на себя, макушку головы и прямые руки вперед, а плечи вниз. На выдохе руки опустить и вытянуть их вдоль тела.

## **5. Активный темп. Шаги лежа**

- поднимать поочередно прямую руку и заводят ее за голову,
- поочередно подтягивать колено каждой ноги к животу,
- одновременно подтягивая колено, заводят противоположную ему руку за голову (шаги лежа)

**6. Медленный темп. Поза Горы 3, лежа**

– на вдохе, прямые руки через стороны завести за голову и соединить ладони в намастэ. Оставаясь в позе тянуть: макушку головы и ладони вперед, а плечи. На выдохе опустить руки через стороны и вытянуть вдоль тела,

– тоже, но одновременно натягивая стопы на себя, пятками вперед.

**7. Активный темп. Горизонтальные ножницы руками и ногами**

– на вдохе разводить руки в стороны, на выдохе, на выдохе, перекрещивая руки, обнимать себя,

– подняв ноги вверх: на вдохе разводить в стороны, на выдохе сводить, перекрещивая,

– одновременно на вдохе разводить ноги и руки в стороны. На выдохе, перекрещивая, сводить.

**8. Вытягивание лежа.** И.п. – лежа на спине, вытянуть ноги и по полу, руки вдоль тела. На вдохе, сцепив кисти в замок, и вывернув ладонями наружу, вытянуть руки за головой и потянуться одновременно руками и ногами, растягивая тело в разные стороны. На выдохе опустить руки вдоль тела – 1 раз.

**9. Расслабление живота.** Поставить стопы на пол. Положить кисти рук на живот и делая грудью легкий вдох, на спокойном плавном выдохе, расслабляя живот, отпускать его к полу. С каждым выдохом, расслаблять живот все больше и больше, ощущая как он опадает, и притягивается к позвоночнику. Повторить 3-4 раза.

---

**Гимнастика 3. Ладони о пол - мяч между стопами (укрепляем глубокие мышцы руки, плечевого пояса, лопаток)**

*Основное исходное положение (и.п.)* – лечь на спину, ноги вытянуть по полу, между стопами зажать небольшой мяч, руки вытянуть вдоль тела.

**Особенности выполнения.** Все упражнение в этом комплексе выполнять 4 раза динамически на свободном дыхании, и пятый раз медленно в согласии с дыханием: на 4 счета войти в позу и затем также выйти из позы и расслабиться. Задержка позы выполняется на свободном дыхании. При удержании позы, макушкой тянуться вверх, а живот втягивать (слегка подавая таз вперед), плечи тянуть вниз, прижимая лопатки к спине и стараться удерживать равновесие.

Описание дыхания в тексте дано для медленного четвертого выполнения. Нагрузку можно постепенно (в течение года) увеличивать, доводя выполнение каждого упражнения до 8 раз (восемь раз динамически и девятый медленно), а также усложнять, выполняя: без опоры на стул или стену).

**1. Растягивание сцепленных рук за головой.** И.п. – основное, зажать мяч между колен, перевести прямые руки за голову, потянуться руками-ногами и сцепить большие пальцы рук. На небольших выдохах ритмично растягивать сцепленные пальцы в стороны, одновременно сжимая коленями мяч. По окончании вытянуть руки за головой и, расцепив пальцы, опустить руки через стороны вниз. Затем, поменяв положение сцепленных пальцев, повторить упражнение.

**2. Давим руками на пол.** И.п. – лежа на спине, поставить стопы на пол на ширину таза, между коленями зажать мяч, руки вдоль тела, ладони к полу. Ритмично на маленьких выдохах давить ладонями, одновременно вытягивая и напрягая область спины. То же, только ладони смотрят вверх. По окончании, перевести руки за голову, потянуться и опустив их, вытянуть вдоль тела.

**3. Давим локтями на пол.** Подняв предплечья вверх, упереться локтями в пол. На небольших выдохах ритмично давить локтями в пол. То же, раскрыв локти в стороны. По окончании упражнения, выпрямить руки в стороны, затем перевести прямые руки за голову и потянуться. Опустить руки вперед-вниз и вытянуть вдоль тела.

**4. Давим прямыми руками за головой на пол.** Вытянуть прямые руки за головой, и ритмично на небольших выдохах, надавливать тыльной стороной кисти на пол.

**5. Давим согнутыми руками на пол за головой.** Завести прямые руки за голову и, согнув руки в локтях, поставить ладони на пол (как для мостика). На небольших выдохах ритмично давить ладонями в пол, как бы стараясь поднять верхнюю часть тела в мостик.

**6. Давим ладонь на ладонь за головой.** Вытянуть руки за головой и соединить ладони в намастэ. Подвести кисти ближе к макушке головы, по возможности раскрывая локти в стороны. На небольших выдохах ритмично надавливать ладонь на ладонь. По окончании, разъединив ладони, вытянуть руки за головой, и потянуться руками и ногами. Перевести руки вперед и вытянув вдоль тела, расслабиться.

---

#### Гимнастика 4. Упражнения для рук с лентой, сидя

*Основное исходное положение (и.п.)* – сесть спиной к стене, ноги скрестить (или вытянуть по полу), выпрямить спину, касаясь стены: тазом, спиной и затылком головы. Упражнение можно выполнять, сидя на стуле (в этом случае роль стены выполняет спинка стула), или просто, сидя на коврик без опоры о стену.

**Особенности выполнения.** См. Гимнастика 3.

**1. Тянуться макушкой к солнцу** (вытягивание поясницы и задних мышц ног). Вытянуть ноги вперед, стопы вместе, ладони прямых рук положить на бедра или колени.

На вдохе, опираясь ладонями на бедра, раскрыть плечи круговым движением назад, и втягивая живот, потянуться спиной и макушкой вверх, одновременно потянув носки на себе. На выдохе, слегка округляя спины, опустить голову вниз, одновременно вытянув носки вперед

**2. Растягивание ленты вперед.** И.п. - сесть прямо, скрестив (или вытянув вперед) ноги, взять резиновую ленту, чуть натянуть ее по ширине плеч, и согнув локти, прижав их к груди, установить ленту на уровне плечевого пояса. На вдохе, втягивая живот, вытянуть руки вперед и чуть вверх (на уровне глаз), одновременно растягивая ленту в стороны. На выдохе вернуться в и.п.

**3. Растягивание ленты вверх.** То же, но вытягивать руки вверх.

**4. Растягивание ленты за головой.** И.п. - сесть прямо, взяться руками за резиновую ленту, и слегка натянув ее по ширине плеч, выпрямить руки вверх и опустить ленту на уровне плеч за головой. На вдохе вытянуть руки вверх за головой, одновременно растягивая ленту в стороны. На выдохе вернуться в и.п.

**4. Растягивание ленты вверх одной рукой.** И.п. – сесть на середину ленты, взяться одной рукой за ее конец, и вытянуть руку в сторону, слегка натянув ленту, и опираясь другой рукой о пол, около таза, вытянуть спину вверх. На вдохе, не меняя положение тела, поднимать руку с лентой вверх, на выдохе вернуться в и.п. Поменяв руку повторить упражнение.

**5. Растягивание ленты в сторону одной рукой.** И.п. – то же, только взяться за конец ленты противоположной рукой и вытянуть руку вперед, слегка натянув ленту. На вдохе отводить руку с лентой в сторону. На выдохе вернуться в и.п. Поменяв руки повторить упражнение.

**6. Растяжка мышц рук (для снятия мышечной усталости).** И.п. – сидя, скрестив ноги.

А) Положить ладонь правой руки на тыльную сторону левой кисти. На выдохе вытянуть руки вперед, на вдохе притянуть к груди. На выдохе вытянуть вверх, на вдохе притянуть к груди. Повторить упражнение, поменяв положение рук.

Б) Соединить руки за спиной, положив ладонь правой руки на тыльную сторону левой кисти. На вдохе вытянуть руки вниз. На выдохе

расслабиться и слегка округлить спину. Повторить упражнение, поменяв положение рук.

---

### Гимнастика 5. Упражнения для поясницы с лентой и мячом, сидя

**Особенности выполнения.** См. Гимнастика 3.

**1. Наклон к одной ноге с лентой.** И.п. – вытянуть по полу правую ногу, и согнув левое колено, прижать левую стопу к внутренней стороне бедра правой ноги, положив под колено этой ноги небольшой мяч и слегка надавив коленом на мяч. Накинуть резиновую ленту на стопу вытянутой правой ноги, взяться руками за концы ленты так, чтобы она была слегка натянута, и развернуть корпус к вытянутой правой ноге. На вдохе, отодвигая локти в стороны и назад, потянуть концы ленты на себя, и вытягиваясь спиной вверх, наклониться вперед к ноге, одновременно натягивая стопу прямой ноги на себя. На выдохе выпрямиться и, втягивая живот, потянуться поясницей назад. Повторить упражнение, поменяв положение ног. По окончании упражнения, выпрямиться, потянуться руками вверх и опустить руки через стороны вниз и расслабиться.

**2. Наклон к обеим ногам с лентой.** И.п. – сидя на полу, вытянуть ноги вперед, накинуть резиновую ленту на обе стопы и взяться руками за ее концы так, чтобы лента была слегка натянута. На вдохе, отодвигая локти в стороны и назад, потянуть концы ленты на себя и наклониться прямой спиной к ногам, одновременно натягивая стопы на себя. На выдохе выпрямиться и затем, втягивая живот, потянуться поясницей назад. По окончании упражнения выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки через стороны вниз и расслабиться.

**3. Наклоны вперед-назад с лентой.** И. п. – сесть прямо, ноги вытянуть вперед, между стопами зажать мяч. Накинуть на стопы гимнастическую резинку и, взяв ее за концы, слегка натянуть. Сделав легкий вдох, на медленном выдохе, оттягивая поясницу назад и вытягивая носки стоп вперед, сильно отклониться назад.



На медленном вдохе вернуться в и.п., потянувшись макушкой и спиной вверх. На медленном выдохе наклонить корпус вперед, на медленном вдохе вернуться в и.п.

По окончании упражнения выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки через стороны вниз и расслабиться.

**4. Наклоны вперед из положения лежа.** И.п. – лечь на спину, руки вдоль тела, между стопами зажать мяч. На вдохе поднять прямые руки вверх, за голову. На выдохе, переводя руки вперед к ногам и потянув их к ногам, медленно сесть, постепенно поднимая голову, плечевой пояс, поясницу. На вдохе выпрямить корпус, подняв руки вверх. На выдохе, переводя руки вперед, медленно лечь на спину, постепенно опуская на пол поясницу, грудь плечи, голову. При опускании и подъеме корпуса, оттягивать носки стоп вперед. По окончании упражнения перевести прямые руки за головы и потянуться руками и ногами, и затем пустить руки вперед-вниз и расслабиться.

**5. Вытягивание поясницы вверх с лентой.** И.п. – сидя на полу, вытянуть ноги вперед, зажать между стопами мяч. Взять в руки ленту, и натянув ее вытянуть руки вперед. На вдохе вытянуть руки вверх, чуть растягивая ленту, и потянуться макушкой вверх, (убирая « колобок» из поясницы). На выдохе перевести руки вперед, и, втягивая живот, потянуться поясницей назад. По окончании упражнения выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки через стороны вниз расслабиться

**6. Наклоны вправо-влево корпуса с лентой.** И.п. – сесть, скрестив ноги (или вытянув их вперед), вытянуть руки с натянутой лентой вверх. На выдохе наклонить корпус вправо, растягивая прямой правой рукой ленту вниз к полу, на вдохе вернуться в и.п. Повторить упражнение в другую сторону. По окончании упражнения выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки через стороны вниз и расслабиться.

**7. Повороты вправо-влево корпуса с лентой.** И.п. – то же, но руки с натянутой лентой вытянуты вперед. На выдохе повернуть корпус вправо, растягивая правой рукой ленту вправо. На вдохе вернуться в и.п. и повторить упражнение в другую сторону. По окончании упражнения выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки через стороны вниз и расслабиться.

**8. Поворот корпуса с лентой.** Сев на ленту по середине, оставив концы ленты справа и слева. Взяться за ее левый конец правой рукой, и согнув эту руку в локте и прижав локоть к телу, и слегка натянуть ленту. На выдохе повернуть корпус вправо, на выдохе вернуться в и.п. Поменяв руку и конец ленты повторить упражнение. По окончании упражнения выпрямиться, потянуться руками вверх, опустить руки через стороны вниз и расслабиться.

**9. Отдых:** Вытягивание 2, Расслабление живота (см. Гимнастика 2, упр.8 и 9).

---

### Гимнастика 6. Упражнение для живота и ног с лентой и с мячом

*Особенность исходного положения* – в некоторых упражнениях, зажимать между коленями небольшой мяч. При выполнении упражнений стараться на него надавливать чуть сильнее, а при возвращении в и.п. отпускать.

**Особенности выполнения.** См. Гимнастика 3.

**1. Подъем ноги.** И.п. – сесть прямо, опираясь на руки, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе поднять ногу вверх, вытягиваясь спиной вверх. На вдохе вернуться в и.п. Выполнить 4 раза, и поменяв ногу, повторить упражнение.

**2. Вытягивание ног вверх с лентой.** И.п. – лечь на спину, подтянув колени к груди, накинуть резиновую ленту на стопы. На вдохе, держа концы ленты на полу, вытянуть ноги вверх, на выдохе подтянуть колени к животу. Оставив ноги вытянутыми вверх, на выдохе, натягивая ленту, потянуть носки стоп на себя. По окончании подтянуть колени к животу и расслабиться.

**3. Заведение ног за голову с лентой.** И. – то же, вытянуть ноги вверх. Удерживая ленту за концы на полу около корпуса, на медленном выдохе завести ноги за голову. На медленном вдохе вернуть их в прежнюю позицию.

На выдохе опустить ноги к полу на 45 град, на вдохе поднять их вверх. После последнего упражнения подтянуть колени к животу и обхватив их руками полежать.

**4. Колени вправо-влево лежа.** И.п. – лежа на спине, подтянуть колени к животу, обхватив их руками. На выдохе, раскрывая руки в стороны (ладони на полу), положить колени справа от таза. На вдохе подтянуть их к животу, обхватив руками. Повторить в другую сторону.

**5. Вытягивание, лежа на спине.** И.п. – лежа на спине, поставить стопы к тазу. На вдохе, сцепив пальцы рук, вытянуть руки за головой и потянуться ими. На выдохе вернуться в и.п.

**6. Расслабление живота.** И.п. – тоже, ладони лежат на животе (у мальчиков правая сверху, у девочек левая). Сделав легкий вдох, медленно выдыхать, опуская живот к полу. С каждым выдохом живот все больше и больше опускается к полу.

---

### Гимнастика 7. Рыбка, лежа на боку (для поясницы и живота)

*Особенности выполнения.* См. Гимнастика 3.

**1. Рыбка на боку.** И.п. – лечь на пол, на правый бок, правую руку вытянуть вверх по полу и положить на нее голову, а левой ладонью упереться в пол перед грудью. Выполнить упражнения:

- на выдохе поднять голову и плечевой пояс, на вдохе опустить.
- на выдохе поднять обе ноги, на вдохе опустить.
- на выдохе поднять голову, плечевой пояс и обе ноги, на вдохе опустить.

**2. Подъем ноги.** И.п. – то же. Выполнить упражнения:

- на выдохе поднять прямую левую ногу с разворотом носка стопы вниз и на себя. На вдохе опустить.
- на выдохе подтянуть колено левой ноги к животу, на вдохе выпрямить ногу и отвести ее назад.

**3. Потягивание.** Повернуться на спину вытянуть руки за головой, сцепив пальцы в замок и потянуться.

**4. Повторение.** Повернуться на левый бок и повторить упражнение 1, 2, 3.

**5. Потягивание.** Повернуться на спину вытянуть руки за головой, сцепив пальцы в замок, потянуться. Перевести руки вперед-вниз, вытянуть их вдоль тела и расслабиться.

---

### Гимнастика 8. Рыбка, лежа на животе (для живота и спины)

*Исходное положение* – лечь на живот, руки вытянуть вдоль тела.

**Особенности выполнения.** См. Гимнастика 3.

**1. Шаги на животе.** И.п. – лечь на живот, руки вытянуть вперед по полу, лоб на полу. Выполнить упражнения:

- на выдохе, втягивая живот, поднять правую руку и левую ногу, на вдохе опустить и, поменяв руку и ногу, повторить упражнение,
- на выдохе, втягивая живот, одновременно поднять обе ноги и обе руки. На вдохе опустить.

**2. Лягушка.** Согнув руки в локтях, установить ладони рук около плеч. На выдохе подтянуть колено правой ноги к правому локтю, на вдохе выпрямить. Повторить упражнение с другой ногой.

**3. Рыбка на животе.** И.п. – руки вытянуть вдоль тела, ладони прижать к телу, между стоп зажать небольшой мяч. При выполнении упражнения, на выдохе одновременно сильнее нажимать ребрами стоп на мяч.

- на выдохе поднимать голову и плечевой пояс, на вдохе опускать,
- на выдохе поднимать ноги, зажимающие мяч, на вдохе опускать,
- на выдохе одновременно поднимать голову, плечевой пояс и ноги, на вдохе опускать.

**4. Вытягивание на животе.** Лежа на животе, лоб на полу. Вытянуть вперед руки и потянуться руками вперед, а ногами назад (не отрывая ног и рук от пола).

**5. Вытягивание поясницы, сидя на коленях.** Встать на четвереньки и, опустив таз на пятки, вытянуть корпус и руки по полу, лоб прижимается к полу.

---

### Гимнастика 9. Подготовительные упражнения к позе Стула

**1. Упражнения для укрепления мышц бедер и коленей.** И.п. – встать прямо, лицом к спинке стула. Держась за спинку стула:

- медленно присесть и также медленно встать (на всю стопу, на носках),
- поднять вперед прямую ногу и удерживать 10-15 сек,
- присесть к одной ноге.

**2. Снятие усталости с мышц ног.** Сесть на пол, опереться руками сзади о пол, выпрямить спину и приподнять ноги вверх. Выполнить велосипед, горизонтальные ножницы,

**3. Упражнения для развития гибкости ахиллесовых сухожилий**

И.п.– сесть и вытянуть ноги вперед, накинуть на стопы ремень и потянуть стопы на себя. Удерживать 10-15 сек.

И.п. – лечь на спину. Вытянуть ноги вверх, накинуть на стопы ремень и потянуть стопы на себя. Удерживать 10-15 сек.

4. Потягивание лежа (см. Гимнастика 2, упр.9)

---

### Гимнастика 10. Сильные стопы

**Основное исходное положение** (и.п.) – встать прямо, лицом к стенке или к спинке стула, взяться за спинку стула или опереться ладонями в стену. При этом тело стоит прямо и не наклоняется вперед. Поставить стопы по ширине таза.

**Особенности выполнения.** См. Гимнастика 3.

**1. Приседание-подъем на носки.** На вдохе подняться на носки и на выдохе опуститься на всю стопу и присесть. Поставить стопы на ширине таза и повторить упражнение. Поставить стопы шире таза и повторить упражнение.

**2. Подъем носки-пятки.** На вдохе подняться на носки, на выдохе опуститься на всю стопу и опираясь на пятки, поднять носки вверх. Поставить стопы шире таза и повторить упражнение.

**3. Вытягивание при наклоне корпуса вниз.** И.п. – встать прямо, поставив стопы шире плеч. Сцепить кисти рук в замок и на вдохе вытянуть руки вперед-вверх. На выдохе, сгибая колени и вытягивая руки вперед, наклониться с прямой спиной вперед и вниз. Поставить ладони на пол и выпрямить ноги, свободно повиснув корпусом вниз. На вдохе, вытягиваясь круглой спиной вверх медленно, позвонок за позвонком, распрямиться (ладони рук скользят вдоль тела). И продолжая раскрытие, описать плечами круг назад, и выдыхая, опустить их.

**4. Подъем на носок одной ноги.** И.п. – приподнять левую стопу и прижать ее ребро к внутренней стороне голени опорной правой ноги (колени поднятой ноги смотрит вперед). На вдохе подняться на носок опорной ноги, на выдохе опуститься на всю стопу и присесть. Поменять опорную ногу и повторить упр.

**5. Шаг тима.** Не отрывая ног от пола. Поднимая носок одной ноги вверх, одновременно другую ногу ставить на носок

**6. Вытягивание корпуса вперед.** И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч, колени согнуты в полуприседе, ладони рук на коленях. На выдохе, выпрямляя колени, вытянуться корпусом вперед, одновременно вытягивая вперед руки, соединив кисти в замок, на вдохе вернуться в и.п.

**7. Присед на внешних ребрах стоп.** И.п. – встать прямо, поставив шире таза. На выдохе, слегка приседая встать на внешние ребра стоп, на выдохе - на всю стопу.

**8. Ходьба на внешних ребрах стоп.** И.п. – то же, но встать на внешние ребра стоп. Переносить центр тяжести с одной стопы на другую, дыхание свободное.

**9. Присед на внутренних ребрах стоп.** И.п. – то же, встав на всю стопу. На выдохе, слегка приседая, встать на внутренние ребра стоп, на вдохе встать на всю стопу.

**10. Ходьба на внутренних ребрах стоп.** И.п. – то же, но встать на внутренние ребра стоп. Переносить центр тяжести с одной стопы на другую, дыхание свободное. По окончании потянуться руками вверх.

**11. Растягивание стоп.** И.п. - сесть и вытянув ноги и, оперевшись сзади ладонями о пол, вытянуть спину. Потянуть стопы на себя и от себя стопы, вправо-влево, поворачивать их в одну и другую сторону.

**12. Потряхивание коленями.** И.п. – то же. Попеременно потрясти коленями. Приподнять ноги и потрясти стопами.

---

### Гимнастика 11. Устойчивая гора (центровка стоп)

*Основное исходное положение (и.п.)* – встать прямо, стопы на ширине таза, живот втянуть, слегка подав таз вперед, и, как бы растягивая стопами резинку, сделать ноги и поясницу сильными (при этом пальцы ног чуть приподнимаются и вытягиваются вперед).

**Особенности выполнения.** См. Гимнастика 3

**1. Центровка стоп носки-пятки.** И.п. – встать прямо, стопы на ширине таза, лицом к спинке стула, взяться за нее. Потянуться пальцами ног вперед и мягко отпустить, как бы обнимая землю стопами и вращая ими в землю.

На выдохе, не отрывая стоп от пола, слегка наклонить прямой корпус вперед на носки, на вдохе вернуться в и.п. На выдохе наклонить прямой корпус назад, на вдохе вернуться в и.п. При возвращении в и.п. вес тела равномерно распределен на всю стопу

**2. Центровка стоп вправо-влево.** И.п. – то же. На выдохе, не отрывая стоп от пола, слегка наклонить прямой корпус вправо, на вдохе вернуться в и.п. Повторить то же влево. При возвращении в и.п. распределять вес тела равномерно между стопами.

**3. Намастэ над головой растягивая ленту на стопах.** И.п. – то же, но отпустить спинку стула.

Встать прямо, покачаться вперед назад, вправо влево и встать так чтобы вес тела был равномерно распределен между пяткой и носками, между правой и левой стопой. На вдохе поднять руки через стороны вверх, соединяя ладони над головой, и одновременно как бы мысленно растягивать стопами резинку (напрягая при этом внешние мышцы ног). На выдохе опустить руки через стороны вниз и слегка присесть.

**4. Намастэ над головой, сжимая мяч стопами.** И.п. – то же, но между стопами как бы сжимать мяч.

**5. Устойчивая гора.** И.п. – встать прямо, руки вдоль тела, стопы поставить на ширине таза.

А) На вдохе, слегка приседая, чуть раскрыть руки в стороны и потянуться прямыми руками вниз (подмышка пустая, как будто там маленький мяч), одновременно вытягивая спину и макушку вверх. При этом стопами как бы растягивая ленту, вытягивая пальцы ног вперед. На выдохе вернуться в и.п..

Б) То же, но на вдохе поднимать рук вперед вверх, а на выдохе опускать.

В) То же, но на вдохе поднимать руки в стороны-вверх, а на выдохе опускать.

Особенность выполнения упражнения «Устойчивая гора». При удержании позы представлять, что стопы мягкие и как корни дерева уходят глубоко в землю, а макушка головы как вершина горы уходит в небо, и ощущать себя мощным и устойчивым, как гора. Дыхание при этом свободное и поверхностное.

---

### **Гимнастика 12. Ворона (для стоп и коленей)**

*Основное исходное положение (и.п.)* – встать прямо, стопы поставить шире плеч, руки опущены.

**Особенности выполнения.** См. Гимнастика 3.



**1. Ворона ищет гнездо.** Ноги шире плеч, руки раскрыты в стороны. Сесть на корточки, ладонями упереться в колени, встать в и.п.

**2. Ворона осматривается.** Сидя на корточки (ноги шире плеч), опереться руками в колени (локти в стороны). На выдохе с небольшим наклоном вперед повернуть корпус и голову вправо. То же влево.

**3. Ворона идет к гнезду.** Сидя на корточках и опираясь руками в колени идти вперед (6-8 шагов).

**4. Ворона заглядывает в гнездо.** Поставить руки на пол, выпрямить колени и опять сесть на корточки.

**5. Ворона получает отпор (ролик).** Присев, сгруппироваться, скрестить стопы, взяться за стопы и прижав голову к коленям, прокатиться по спине.

**6. Ворона притворилась.** И.п. – лечь на спину. Подтянуть колени к животу и выпрямить ноги вверх, пятками вперед. Опустить ноги на пол и вытянуть их по полу, а руки вдоль тела.

**7. Потягивание.** На вдохе перевести прямые руки за голову и потянуться руками и ногами. На выдохе опустить руки на пол и расслабиться.

---

### Гимнастика 13. Ловкие коленки (для ног и живота)

Основное исходное положение (и.п.) – встать прямо, ноги на ширине плеч

**Особенности выполнения.** См. Гимнастика 3.

**1. Подъем колена вперед.** Поочередно поднимать вверх до груди колено каждой ноги.

**2. Подъем колена в сторону.** Кисти опущены и пальцы рук сплетены. Поочередно колено правой и левой ноги поднимать в сторону, стараясь дотронуться коленом до плеча сбоку.

**3. Отведение колена в сторону.** Поочередно колено правой и левой ноги поднимать вперед, отводить в сторону и опускать в и.п.

**4. Приведение колена.** Поочередно колено правой и левой ноги поднимать в сторону, переводить вперед и опускать в и.п.

**5. Наказание.** Поочередно пяткой правой и левой ноги ударять по ягодице.

**6. Ловкие коленки.** Каждое упражнение комплекса последовательно делается по одному разу: подъем колена вперед к плечу - подъем колена в сторону к плечу - отведение колена в сторону - приведение колена - наказание. Сначала медленно, затем ускоряя. макушкой вверх и вытягивая поясницу и опуская плечи вниз.

---

#### Гимнастика 14. Движение каждой частью тела (разминка к кувырмам)

Основное исходное положение - встать прямо, ноги на ширине плеч.

**Особенности выполнения.** См. Гимнастика 1.

Выполнить серию упражнений: а) наклоны вперед-назад, б) наклоны вправо-влево, г) повороты вправо-влево, в) вращение по и против часовой стрелки.

Выполнять эту серию упражнений поочередно: головой, плечами, предплечьями, кистями, грудью, корпусом, тазом, бедрами, стопой.

#### Упражнение «Отжимы с колен»

И.п. – встать на четвереньки:

Вариант 1. Сгибая руки в локтях на выдохе приблизить подбородок к полу, живот пола не касается. На вдохе выпрямить руки.

Вариант 2 . Тоже, но при отжиме живот касается пола.

**Кувырок «Бабочка».** И.п. – сидя на коврике, подтянуть стопы к тазу, и соединить их перед собой. Крепко обхватив стопы, мягко лечь на бок, перекатится на спину, потом перекатиться на другой бок и вновь сесть. Затем также прокатиться в другую сторону.

**Кувырок «Ванька-встанька».** И.п. – сесть на коврик, подтянуть колени к животу. Обхватив колени руками, прижать голову к коленям и прокатиться по спине от копчика и до головы и вернуться в и.п. (таким же перекатом, но в обратном порядке)..

**Перекатывание «Бревнышко» на коврике.** И.п. - лечь на живот, руки вытянуть за головой, пальцы переплести и сделать один оборот: мягко перекатиться на бок, грудь, другой бок, спину. Перекатываться по счету инструктора: на 1 – повернуться на правый бок, на 2 – далее повернуться на спину, на 3 – повернуться на левый бок, на 4 – повернуться опять на живот. Повторить в другую сторону.

**Кувырок «Бревнышко» с остановкой по хлопку.** Выполнение кувырка то же, только ведущий в любой фазе кувырка делает хлопок, и все замирают. Затем на два хлопка движение возобновляется.

**Перекатывание «Бревнышко» по залу.** И.п. - встать у одной стенки друг за другом по одному (колонну). Первый ложится на пол, вытягивает руки за головой и перекатывается к другой стене зала. Затем за ним перекатывается следующий из колонны. После перекатывания обратно возвращаются, выполняя упражнение на выносливость и силу:

*после 1-ого переката – ползти по-пластунски,*

*после 2-ого переката, идти на руках и ногах (обезьянка),*

*после 3-его переката идти животом вверх на руках и ногах (паучок).*

**Упражнение в паре «Два бревнышка».** Упражнение выполняется попарно. Оба партнера ложатся на живот рядом плечо к плечу. Поочередно один партнер накатывается спиной на спину другого партнера и, скатываясь с него на живот, ложится опять рядом плечо к плечу. Затем его партнер делает то же самое. И так пока не докатятся до конца зала. Затем другая пара выполняет упражнение. Инструктор следит, чтобы накат был мягким, а нижний партнер при этом расслаблял тело и выдыхал через рот. Обратная пара возвращается, ползая по-пластунски.

**Игра в паре «Успей откатиться».** Ведущий разбивает всех на пары (желательно, чтобы партнеры были сходны по росту и весу). Пары распределяются по залу, так, чтобы они друг другу не мешали. Затем оба

партнера ложатся на живот, плечо к плечу. Условие. Каждый делает только один оборот кувырка «Бревнышко».

*Вариант 1.* Назначить кто первый, кто второй. Затем по хлопку ведущего накатываются первые, два хлопка – вторые.

*Вариант 2.* Пары играют самостоятельно. Договариваются, кто водящий (или инструктор назначает водящих). Водящий неожиданным и быстрым рывком пытается накатиться на напарника. Задача другого – не допустить этого и успеть откатиться.

***Кувырок вперед через плечо.*** И.п. - сесть на колени, руки положить тыльной стороной на пол, около корпуса.

*1. Кувырок на коврике через правое плечо.* Подгибая голову к левой подмышке, перекатиться через правое плечо (2-3 раза).

*2. Кувырок на коврике через левое плечо.* Подгибая голову к правой подмышке, перекатиться через левое плечо (2-3 раза).

*3. Кувырок по залу.* И.п. - встать около одной стенки в одну колонну и по одному катиться вперед через плечо по залу до другой стенки. Варианты исполнения: а) через правое плечо, б) через левое плечо, в) поочередно через плечо правое – левое. Возвращаться: на руках, по-пластунски, на четвереньках, паучком.

**Кувырок назад через плечо.** И.п. - лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела полу, ладонью к полу.

1. *Кувырок через правое плечо на коврике.* Согнув ноги в коленях, подтянуть колени к животу, и далее их перевести к правому уху и оттолкнувшись ладонями от пола, перекатиться через правое плечо. Выполнить подряд 2 раза.

2. *Кувырок через левое плечо на коврике.* Подтянув колени к животу, далее их перевести к левому уху и оттолкнувшись ладонями, перекатится через левое плечо. Выполнить подряд 2 раза.

3. *Кувырок назад через плечо по залу.* Встать около одной стенки в одну колонну и по одному катиться через назад плечо по залу до другой стенки..  
Варианты исполнения: а) через правое плечо, б) через левое плечо. в) поочередно через плечо правое – левое. Возвращаться: на руках, попластунски, на четвереньках, паучком.

**Кувырок через плечо с остановкой по хлопку (вперед, назад).** Делаются медленные кувырки. По хлопку ведущего остановить движение в кувырке, по следующему хлопку – продолжить движение. Задача состоит в том, чтобы научиться замирать в любой фазе кувырка и затем вновь, по команде плавно его продолжить. Варианты исполнения: а) на коврике, б) по залу.

**Оседание (таяние) сверху.** Упражнение «оседание сверху» помогает научиться осознанно . расслаблять тело по частям.

И.п. – Все встают в большой круг (так, чтобы каждый мог свободно развести руки в стороны и повернуться, не коснувшись соседа или стенки), поднять руки вверх, и вытянуться. Постепенно расслабляя тело, оседать (таять) сверху вниз.

*Оседание выполнять по счету инструктора:* 1 - свесить предплечья, 2 - опустить руки, 3 - опустить голову на грудь, 4 - опустить, слегка скручивая вперед, верхнюю часть спины (грудь опадает), 5-6 - подгибая колени, скрутиться вокруг себя на 180 град (как спиралька), 7 - мягко осесть на пол, 8 - всем телом растечься по полу. По хлопку или сигналу ведущего («хоп») быстро встать на ноги.

*Методика обучения упражнению "оседание сверху"*

1) Инструктор объясняет и показывает, 2) Выполнение совместно с инструктором 3) Выполнение оседания по медленному счету до 8 (оседать равномерно, так чтобы на последней цифре распластаться по полу). 4) Счет ускоряется, сокращаясь с 8-ми до 6, 4, 2, 1.

**Основные требования ко всем видам кувырков и упражнений:** мягкость, плавность; непрерывность движения; каждая часть тела последовательно касается пола, чтобы не было пауз между концом одного и началом другого движения

## Массаж и релакс

---

Массаж разогревает и укрепляет мышцы тела, улучшает подвижность связок и суставов и является хорошей подготовкой к выполнению упражнений растяжки, асан или завершением после нагрузочных упражнений, помогая снять напряжения с работавших мышц.

**Правило.** Перед массажем следует разогреть руки: размять пальцы и потереть ладони до ощущения теплоты в них

*Перечень практик релакса и массажа 1-ой ступени.* На первой ступени обучения ребята осваивают легкий массаж тела, массаж ног, ушей, глаз, лица, легкое энергетическое наполнение всего тела с помощью упражнения «Голубая чаша», а также обучаются расслаблять тело, в шавасане.

### Описание практик массажа и релакса

---

**Легкий массаж тела.** И.п. – встать прямо и свободно, руки вдоль тела.

Наклоняемся к ногам и гладим, массируя с легким нажимом часть тела снизу вверх (можно называть ее вслух для запоминания):

двумя руками – подъем стопы, щиколотки, голень, икры, колени, бедра, ягодицы, низ живота, таз

одной рукой – правая рука: кисть, запястье, предплечье, локоть, плечо, плечевой пояс,

одной рукой – левая рука: то же, что и правая,

двумя руками – живот, поясницу, грудь,

двумя руками – шею: спереди сверху вниз, сзади снизу вверх, голову (как бы расчесывание волос пальцами).



И.п. – сесть на коврик. Одну ногу вытянуть, а стопу другой ноги положить перед собой на коврик или на бедро вытянутой ноги. Во время исполнения массажа можно вслух называть той части ноги, с которой проводится действие и само действие («растираем стопу, голень...»). Так лучше запоминаются названия частей тела. Это пригодится при выполнении медитации расслабления в шавасане.

### Последовательность проведения массажа ног.

#### ***Массируем подошву стопы:***

- положили стопу на бедро,
- растерли стопу в поперечном и продольном направлении (чтобы разогреть мышцы)
- размяли мышцы стопы большими пальцами (чтобы мышцы стопы стали мягкими),
- похлопали по стопе (чтобы мышцы стопы стали упругими),
- погладили подошву (чтобы мышцы стали послушными).

#### ***Массируем подъем стопы***

- поставили стопу на пол, ближе к тазу,
- растерли пальцы и подъем стопы (от пальцев к подъему), щиколотку стопу, заднюю сторону стопы,
- осторожно размяли каждый палец: мизинец, безымянный, средний, указательный, большой,

#### ***Массируем всю ногу от стопы к ягодице:***

(внутренняя поверхность колена, внутренние мышцы бедер и пах не затрагивается):

- растерли голень, икру, колено (круговыми движениями), бедро и ягодицу,
- размяли голень, икру, бедро и ягодицу,
- похлопали по голени и икре, колено, бедру и ягодице,
- погладили голень, икру, бедро и ягодицу

***Повторяем все действия с другой ногой.***

## Массаж ушей

---

И.п. - сесть на коврик, скрестив ноги. Ладонями растереть уши. Потянуть за кончики ушей вверх и за мочки ушей вниз, за кончики середины ушей в стороны. Согнуть уши сверху вниз, согнуть вперед, согнуть снизу вверх. Растереть уши по периметру. Указательными пальцами помассировать ушные проходы и затем резко вынуть пальцы из ушей, слегка раскрыв рот. Прижать уши ладонями и резко открыть, слегка приоткрыв рот.

## Массаж глаз

---

И.п. - то же. Закрывать глаза, положить пальцы на глаза и, не надавливая, помассировать кругообразными движениями в одну и другую сторону. Фалангами больших пальцев провести кругообразные движения с легким нажимом по периметру глазных впадин от переносицы к вискам 2-3 раза. Прикрыть глаза ладонями и подержать 10-12 сек.

## Массаж лица

---

И.п. - то же. Мягкими умывающими движениями провести ладонями по лицу 4-5 раз: по лбу - от переносицы к вискам, по щекам - сверху вниз, по носу - круговыми движениями от кончика носа к основанию и наоборот.

## Потягивание стоя

---

И.п. - встать прямо, стопы на ширине таза, руки опущены. . Поднять руки вверх и потянуться, направляя руки: вправо, влево, вперед, назад, поочередно одна рука вверх - другая вниз, и опять обе руки вверх.

## Упражнение «Голубая чаша»

---

И.п. - то же. На вдохе вытянуть руки вверх и слегка раскрыть – представляя себя раскрытой чашей, в которую сверху льется живительная сила неба, прекрасного голубого цвета, наполняя тело, красотой и силой, как чашу от макушки и до стоп. Опуская руки, одевать эту энергию неба на себя, представляя, что все негативное растворяется в этом потоке, как темнота растворяется в свете.

## Упражнение «Земля-небо»

---

И.п. – то же. Уравновесить стопы, живот подтянут, тело расслабить, пальцы стоп вытянуты вперед, стопы мягкие и как корни уходят глубоко в землю. Спина прямая и макушка головы как вершина горы уходит высоко в небо. Ощутить себя мощным и устойчивым как гора. Соединить ладони в намастэ: – на вдохе, вытягиваясь вверх, медленно поднимать ладони вверх, ощущая как сила земли вливаясь через ноги постепенно поднимается вверх, наполняя все тело уходит в небо.

– на выдохе медленно раскрыть их, и слегка приседая, опускать руки через стороны вниз, при этом разворачивая ладони к земле и ощущая как ясность чистота и открытость неба вливается через макушку и наполняет все тело и уходит в землю. Повторить 4 раза.

## Шавасана – отдых

---

Выполняется под медитативную музыку. И.п. – лечь на спину, слегка раскинув руки и ноги.

- Подготовка к позе: лечь на спину напрячь руки, ноги, все тело и держать 5-10 сек, а затем с резким выдохом «ха» расслабить все тело, при этом ноги руки разваливаются (1-2 раза).

- Расслабление в позе: и.п. – лежа на спине, руки ноги развалить, голову немного повернуть на бок. Расслабление идет по крупным частям тела по такой схеме: «расслабили ноги, расслабили руки, корпус, шею и голову. Все тело расслабленное мягкое, дыхание спокойное, комфортное. Отдыхаем и слушаем музыку..

- Выход из позы: вытянуть руки за головой, и потянуться одной ногой, другой, двумя, расцепить руки, перевести вперед и положить на пол, повернуться на правый бок и встать.

## Шавасана – медитация

---

Выполняется под музыку звуков природы

- Подготовка и расслабление к позе: см. шавасана - отдых,
- Медитация в позе: слушаем звуки природы и пробуем представить себе этот кусочек природы (берег моря, или ручей, или поляна и т.д.)
- Выход из шавасан. После выхода, можно спросить, кто что представил.

## АСАНЫ 1-ой СТУПЕНИ ОБУЧЕНИЯ

---

### Задачи обучения асанам

---

Задачи обучения асанам можно разделить на общие и конкретные.

**Общая задача обучение асанам для 1 ступени.** Укрепление опорно-двигательной системы (ОДС), профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

**Конкретная задача обучения асанам для 1 ступени.** Освоение асан, входящих в динамический комплекс асан «Сурья Намаскар 12, детский вариант».

### Методика обучения асанам

---

Перед практикой асан проводится массаж ног и небольшая общая растяжка. Обучение разбивается на два этапа: выполнение асан в статике и динамике.

**Статика.** Статическое выполнение асаны – удержание позы на свободном дыхании некоторое время (10-30 сек). Предварительно асана изучается и усиленно выстраивается телом. Это довольно сложный для детей вид освоения, но он необходим, поскольку укрепляет мышцы тела, корректирует

осанку, развивает устойчивость, концентрацию, внутреннюю чуткость и волю. Такая работа с асаной возможно для детей уже школьного возраста, не раньше (8-9 лет). Но даже для них статические позы трудноваты. Поэтому в статике работают не долго и обязательно сочетают ее с динамической нагрузкой. Асаны, которые предлагаются на первой ступени, упрощены и потому легко могут быть освоены детьми 8-9 лет.

**Методика обучению асане в статике.** На одном уроке разучивается не более 1-2 асан. Перед разучиваемой асаной выполняются специальные подготовительные упражнения, которые помогают подготовить мышцы и связки к ее выполнению. Затем уже переходят к самой асане. Сначала про асану рассказывают: почему она так называется, что она развивает. Затем инструктор показывает, одновременно объясняя, технику выполнения асаны. После этого дети ее выполняют совместно с инструктором и под его указания. Затем дети пробуют выполнить асану самостоятельно, только под устные указания инструктора. При этом сам инструктор ходит по залу и помогает тем, кто что-то не понял или у кого не получается. Потом асану можно выполнить в паре. После обучения асане (а при необходимости и внутри обучения) выполняются восстанавливающие позы.

# Динамические комплексы асан

## О динамике

---

Динамика – это динамическое выполнение асан, при котором: вход в асану, легкое удержание позы и выход из позы выполняются непрерывно, как танец.

Динамический комплекс асан состоит из нескольких асан, связанных между собой переходами, которые позволяют выполнять этот комплекс непрерывно.

Динамический комплекс асан разучивается на уроке и затем дается для домашнего задания.

## Когда осваивают динамику?

---

После освоения асаны в статике, ее выполняют в динамике

## Какова задача динамики?

---

Задача динамики – научить детей соединять движение с дыханием и отработать трудные переходы Сурьи Намаскар 12 – основного динамического комплекса асан 1-ого этапа обучения. Кроме того, динамический комплекс асан – это более интересный вариант для домашнего задания (связка лучше запоминается).

## Техника выполнения динамики.

---

Асаны комплекса выполняются медленно, ритмично (на счет 1-2-3-4) и непрерывно, с плавным перетеканием из одной позы в другую. Каждое движение асаны соединяется с дыханием: вдохом или выдохом. Удержание позы очень кратковременное, выполняется как легкое потягивание, помогающее перетечь в следующее движение.

## Рассказ детям о динамике.

---

Динамическое выполнение асан учит соединять движение с дыханием. Движение, вдохи и выдохи делаются медленно и размеренно. Тогда тело успевает наполняться энергетической силой. При этом снимаются ненужные зажимы в теле, и оно делается легким и гибким.

## Как обучать динамике.

---

Комплекс выполняется под спокойную приятную ритмичную музыку. Предварительно разучивается последовательность упражнений в комплексе. Потом включается музыка и происходит настройка на ритм – воспроизводят его хлопками и динамический комплекс асан выполняется под эту музыку. Сначала инструктор помогает детям своим счетом, затем они сами придерживаются ритма музыки. Разучивают примерно по такой схеме:

1) Выполнение комплекса совместно с инструктором под его счет и указания (видят и слышат).

2) Выполнение комплекса без инструктора, следуя его счету и указанию (только слышат).

3) Самостоятельное выполнение, под внутренний счет (полная самостоятельность).

О динамических комплексах асан 1-ой ступени (Дин. компл. асан)

## Как построены динамические комплексы 1-ой ступени.

---

Динамические комплексы построены так, чтобы дети постепенно от связки к связке осваивали основные переходы асан, которые встречаются в Сурье Намаскар 12. Для запоминания сложной связки к ней придумывается история (см. «Рыбак», «Кролик» и т.д.)

Перечень динамических комплексов 1-ой ступени. «Поза горы 1-2-3» «Наклон-прогиб», «Рыбак», «Кролик», «Поклонение», «Журавль пьет воду», «Ящерица и журавль», «Собака и ящерица», «Сурья Намаскар 12 (детский вариант)».

Сурья Намаскар 12. Сурья Намаскар или «Приветствие Солнцу» – это очень древний комплекс асан. Существуют разные варианты Сурьи Намаскар. Данный вариант учебный и имеет задачу – научить детей

соединять движение с дыханием, дать им возможность ощутить легкость и радость от такого сочетания. Поэтому позы и переходы максимально упрощены. Но общий стержень Сурьи Намаскар сохранен и эффект от такого упрощения не потерялся.

Разученный комплекс хорошо выполнять ежедневно под ритмичную спокойную музыку 1-3 раза. Этот комплекс хорошо разминает и раскрывает тело. Если его выполнять с вдохновением, как «Приветствие Солнцу», он наполняет человека энергией солнца и дает хороший заряд бодрости.

## Описание динамических комплексов асан 1-ой ступени

---

### Динамический комплекс асан «Поза горы 1-2-3»

---

И.п. – встать прямо, стопы параллельны, на ширине таза.

Поза горы 1: на вдохе чуть раскрыли руки от бедер, вытянулись вверх макушкой (1-2-3-4)

на выдохе прижали руки к телу (1-2-3-4).

Поза горы 2: на вдохе подняли руки вперед-вверх, потянулись (1-2-3-4),

на выдохе опустили их вперед-вниз (1-2-3-4).

Поза горы 3: на вдохе подняли руки в стороны-вверх и соединили их в намастэ (1-2-3-4),

на выдохе через стороны опустили руки вниз (1-2-3-4).

### Динамический комплекс асан «Наклон-прогиб»

---

И.п. – встать прямо, стопы параллельны, на ширине таза

Наклон к стопам:

На вдохе подняли руки вверх (1-2-3-4) – на выдохе наклонились, и обхватили икры (1-2-3-4) – на вдохе выпрямились, руки скользят по боковой части ног (1-2-3-4) – выдох (1-2-3-4).

Прогиб в наклоне:



На вдохе подняли руки вверх (1-2-3-4) – на выдохе наклонились и обхватили икры (1-2-3-4) – на вдохе, опираясь руками о голени, прогнулись в спине вверх (1-2-3-4) – на выдохе вновь притянули спину к ногам (1-2-3-4) – на вдохе выпрямили корпус, позвонок за позвонком, руки скользят по боковой части ног (1-2-3-4) – выдох (1-2-3-4).

### **Динамический комплекс асан «Рыбак»**

---

Комплекс отрабатывает переходы из позы горы 2 в наклон и обратно, а также прогибы и вытягивание в наклоне. Для запоминания связки предложена история с рыбаком.

И.п. – встать прямо, стопы параллельны, на ширине таза

Рыбак берет удочку (поза горы 2) - на вдохе подняли руки вверх (1-2-3-4),

Ставит удочку на землю (наклон к стопам) - на выдохе наклонились, вытягиваясь за руками, и обхватили икры (1-2-3-4),

Смотрит на реку (прогиб в наклоне) - на вдохе присели, поставили руки на колени и вытянули корпус вперед-вверх (1-2-3-4),

Закидывает удочку (вытягивание корпуса вперед) - на выдохе выпрямили ноги, втянули живот, и, сцепив руки в замок, вытянулись руками, головой и корпусом вперед (1-2-3-4),

Ждет (поза рыбака) - на вдохе присели, поставили руки на колени и, распрямив спину, вытянули корпус вперед-вверх (1-2-3-4),

Клюет (наклон к стопам) - на выдохе выпрямили ноги и, наклонившись к ногам, обхватили икры ног (1-2-3-4),

Вытаскивает добычу (поза горы 2) - на вдохе полностью выпрямили спину, (руки скользят по ногам) и вытянули руки вверх (1-2-3-4),

Кладет добычу в судок (поза горы 1) - на выдохе опустили руки через стороны вниз (1-2-3-4),

### **Динамический комплекс асан «Кролик»**

---

Комплекс отрабатывает переход из позы кролика в зигзаг. Для запоминания связки придумана история с кроликом.

И.п – сесть на колени, спина прямая, руки на коленях, глаза закрыты.

Кролик смотрит вдаль - на вдохе открыли глаза и направили взгляд вперед, вдаль (1-2-3-4),

Кролик вытянул уши - на выдохе наклонились к коленям, и коснулись лбом пола, вытянув вперед руки (1-2-3-4),

Услышав шорох, принимаются (зигзаг) - на вдохе перешли в опору на 8 точек: подбородок, грудь, ладони, колени и носки ног (1-2-3-4),

Видит сердитого кота (выгиб спины, стоя на четвереньках) - на выдохе, не отрывая коленей от пола, выпрямили руки и выгнули спину вверх (1-2-3-4).

И веселого пса (прогиб в спине в той же позе) - на вдохе, стоя на четвереньках, прогнули спину вниз (1-2-3-4),

И спрятался, пока кот и собака не убежали - на выдохе сели на пятки, наклонились к коленям и, коснувшись лбом пола, взяли за пятки (1-2-3-4),

Осторожно поднялся - на вдохе медленно, позвонок за позвонком, распрямили спину (1-2-3-4),

И замер - на выдохе положили руки на колени и закрыли глаза.

### **Динамический комплекс асан «Поклонение»**

---

В комплексе соединены в связку: падахастасана, патангустасана и утткатанасана.

И.п. – встать прямо, стопы параллельны, на ширине таза, руки соединить в намастэ перед грудью.

Поза горы - на вдохе медленно подняли руки вверх, раскрывая ладони (1-2-3-4),

Наклон к стопам - на выдохе наклонились к ногам, вытягиваясь за руками вперед-вниз, и обхватили икры (1-2-3-4),

Прогиб в наклоне - на вдохе, опираясь руками о голени, прогнулись вверх (1-2-3-4),

Наклон к стопам - на выдохе наклонились к ногам, обхватив руками икры ног (1-2-3-4),

Поза стула - на вдохе, соединив руки в намастэ, присели и, выпрямившись корпусом вверх, вытянули руки вверх с намастэ (1-2-3-4),

Намастэ стоя - на выдохе встали, одновременно опуская руки с намастэ до уровня груди (1-2-3-4).

### **Динамический комплекс «Журавль пьет воду»**

---

Комплекс отрабатывает переход из наклона вперед в наклон назад.  
Журавль дремлет (намастэ стоя) - встать прямо, стопы параллельны на ширине таза, руки соединить в намастэ перед грудью,

Журавль проснулся и потянулся крыльями к солнцу (поза горы 2) - на вдохе медленно поднять руки вверх, раскрывая ладони (1-2-3-4),

Наклонился к воде (наклон к стопам) - на выдохе наклонились к ногам, вытягиваясь за руками вперед - вниз и обхватили икры (1-2-3-4),

Пьет воду (прогиб назад стоя) - на вдохе выпрямились, вытягиваясь за руками вперед-вверх, и, прогнулись в груди, отводя руки назад, при этом не запрокидывая голову, не прогибаясь в пояснице и шея продолжение спины (1-2-3-4),

снова дремлет (намастэ стоя) - на выдохе выпрямились и перевели руки с намастэ до уровня груди (1-2-3-4)

### **Динамический комплекс асан «Ящерица и журавль»**

---

Комплекс отрабатывает один из самых трудных для детей переходов: из падахастасаны в упор присев на одной ноге, который используется в Сурье Намаскар 12.

Журавль дремлет (намастэ стоя):

И.п.: встать прямо, руки соединить перед грудью в намастэ,

Просыпается и тянется крыльями к солнцу (поза горы 2)

на вдохе поднять руки вверх, раскрывая ладони (1-2-3-4),

Наклоняется к земле (наклон к стопам)

на выдохе наклониться к ногам и взяться за икры (1-2-3-4),

Видит, ящерица греется на солнышке (упор присев на правой ноге)

на вдохе поставить ладони рук на пол около стоп, отвести левую ногу назад, одновременно сгибая правую ногу в колене, и потянуться грудью к солнцу, при этом колено отставленной назад ноги касаться пола (1-2-3-4),

Хватает ее за хвост, ящерица отбрасывает хвост (наклон к стопам)

на выдохе подтянуть левую ногу и поставить рядом с правой, выпрямить ноги, и снова взяться за икры (1-2-3-4),

Журавль чистит горлышко и поет песню солнцу

на вдохе выпрямиться, потянувшись за руками вперед-вверх, и, отводя руки назад, прогнуться назад в груди, при этом не запрокидывая голову и не прогибаясь в пояснице (1-2-3-4),

Снова замирает (намастэ стоя)

на выдохе выпрямиться и перевести наместэ до уровня груди (1-2-3-4)

Повторить комплекс, отводя в четвертой позе правую ногу назад (упор присев на левой ноге).

### Динамический комплекс «Собака и ящерица»

---

Комплекс отрабатывает 3 перехода, которые используются в Сурьи Намаскар 12:

- переход из позы кролика в позу «собака смотрит вверх»,
- переход из позы «собака смотрит вверх» в позу «собака смотрит вниз»,
- и переход из позы «собака смотрит вниз» в упор присев на одну ногу.

Для запоминания придумана история про собаку (в скобках приведено названия поз в статическом варианте)

Собака спит - сидя на пятках, наклониться к ногам, коснувшись лбом пола и вытянуть руки вперед по полу, локти пола не касаются,

Собака просыпается и тянется в солнышку (поза «собака смотрит вверх») - на вдохе перейти в упор на руках, вытянуться на руках и прогнуться в груди, макушка тянется вверх (1-2-3-4),

Смотрит вниз (поза «собака смотрит вниз») - на выдохе, поднимая таз вверх, выпрямить ноги (1-2-3-4),

Видит, ящерица греется на солнышке (поза «упор присев на правой ноге») - подтянуть правую ногу вперед и поставить между ладонями, одновременно сгибая левую в колене, прогнуться в груди вверх, (1-2-3-4),

Собака наблюдает за ней (поза «собака смотрит вниз») - отставить правую ногу назад и, поднимая таз вверх, выпрямить ноги (1-2-3-4),

Ящерица насторожилась - подтянуть левую ногу вперед и поставить между ладонями, одновременно сгибая правую в колене (1-2-3-4),

Собака продолжает наблюдать (поза «собака смотрит вниз») - отставить левую ногу назад и, поднимая таз вверх, выпрямить ноги (1-2-3-4),

Собака села и задремала - опустить таз на пятки, наклонить корпус к ногам, коснувшись лбом пола, и вытянуть руки вперед, локти пола не касаются (1-2-3-4).

И.п. – Намастэ стоя.

Встать прямо, стопы параллельны, на ширине таза, подтянуть колени и живот, выпрямить спину. Соединить ладони рук перед собой на уровне груди и уравновесить давление одной руки на другую.

### **1. Поза горы 2 (руки вытянуты вверх) – вдох**

На вдохе поднять руки вперед-вверх и потянуться ими вверх. В позе тянутся макушкой вверх, шея свободная, стопы на полу.

### **2. Наклон к стопам – выдох**

На выдохе, следуя за руками, с прямой спиной наклониться вперед-вниз, и взяться за икры (щиколотки). В позе спокойно повиснуть на тазобедренных суставах.

### **3. Ящерица греется на солнышке (правая нога впереди) – вдох**

На вдохе, поставив ладони на пол около правой ступни, и согнув правое колено, отставить левую ногу назад. В позе грудью тянутся вперед, головой вверх (правое колено направляется вперед; а колено левой ноги касается пола).

### **4. Кролик вытянул уши – выдох**

На выдохе правую ногу отвести назад и поставить ее рядом с левой. Не отрывая рук от пола, сесть на пятки, и наклонить корпус к ногам. В позе таз стремиться к пяткам, а руки тянуться вперед, локти пола не касаются.

### **5. Кролик осторожный (зигзаг) – вдох**

На вдохе, положив предплечья на пол, и не отрывая колен от пола, слегка приподнять таз, и подавая корпус вперед, прогнуться в груди, и опереться подбородком в пол на уровне ладоней (локти при этом

приподнимаются над полом). В позе стоять на точках: подбородок, грудь, ладони, колени, носки стоп.

## **6. Кролик вытянул уши – выдох**

На выдохе сесть на пятки и, опустив корпус на бедра, вытянуть руки вперед. В позе таз стремиться к пяткам, а руки тянуться вперед, локти пола не касаются.

## **7. Собака смотрит вверх – вдох**

На вдохе вытянуться на руках вперед и вверх. В позе руки прямые, грудь тянется вперед, живот подтянут, голова продолжение тела, ноги прямые (ноги и носки ног вытянуты и лежат на полу).

## **8. Собака смотрит вниз – выдох**

На выдохе, упираясь носками в пол, поднять таз вверх, выпрямляя ноги. В позе, ноги сильные, колени прямые и натянуты, руки сильные, ладонями упираются в пол (пальцы рук смотрят вперед), пятки стоят на полу или стремятся к полу, а таз тянется вверх, голова продолжение спины, шея свободная.

## **9. Ящерица греется на солнышке (левая нога впереди) – вдох**

На вдохе, согнув левое колено, поставить стопу левой ноги между ладонями. В позе грудью тянутся вперед, макушкой головы вверх (левое колено направляется вперед а колено правой ноги касается пола).

## **10. Наклон к стопам – выдох**

На выдохе, приподняв таз, поставить стопу правой ноги к левой; взяться за икры (щиколотки) и выпрямить ноги. В позе спокойно повиснуть на тазобедренных суставах.

## **11. Прогиб назад стоя – вдох**

На вдохе, скользя руками по ногам, распрямить спину позвонок за позвонок, и вытянуть руки вверх, а затем раскрыв ладони прогнуться в груди назад. В позе тянуть поясницу вверх, грудь вверх, голова – продолжение спины, шея свободная.

## 12. Намастэ стоя – выдох

На выдохе, выпрямить спину, сложить ладони в намастэ и опустить их до уровня груди. В позе спина прямая, колени и живот подтянуты, грудь тянется вверх, вытягивая поясницу.

# Пранаямы

## Особенности обучения пранаяме на 1 ступени

---

### Что такое пранаямы 1 ступени?

---

Пранаямы первой ступени – это дыхательные упражнения предназначены для обучения детей разделённому дыханию: нижнему, среднему и верхнему.

### Каковы задачи обучения на 1 ступени?

---

Обучить разделённому и полному дыханию, размеренному плавному вдоху и выдоху, дыханию с удлиненным выдохом, дыханию, совмещенному с движением тела: подъемом или опусканием рук, наклоном корпуса...

## Как проводится обучение?

---

Сначала обучают разделённому дыханию: животом (нижнее дыхание), грудью (среднее дыхание) и плечами (верхнее дыхание). При этом вдыхают носом, а выдыхают через рот. Затем, выполняя те же упражнения, учатся выдыхать через нос. Когда разделённое дыхание освоено, переходят к полному дыханию: соединению верхнего, среднего и нижнего дыхания.

## В чем польза пранаям 1 ступени?

---

Практика разделённого дыхания помогает снять зажимы с мышц грудной клетки, ограничивающие дыхание. Практика полного дыхания развивает правильное дыхание, которое укрепляет и легочную и сердечную системы. Размеренное дыхание успокаивает пульс, снимает напряжение с мышц тела, и рассеивает возбужденность ума, укрепляет нервную систему, развивает эмоциональную стабильность и сосредоточение.

Когда выполняются на занятиях пранаямы? Пранаямы обычно выполняются перед шавасаной и во время отдыха после активной гимнастики, а также при выполнении освоенного динамического комплекса асан.

## Описание пранаям 1 ступени

---

### Динамические дыхательные упражнения

И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч  
резкие махи рук с выдохом «ха»: на вдохе поднять руки вверх – на резком выдохе «Ха» быстро опустить вниз.

раскрытие рук в стороны с выдохом «ха»: на вдохе развести руки в стороны – с резким выдохом «ха», быстро обхватить себя на уровне груди (выдох ха),



### **Размеренное дыхание с движением рук**

И.п. – встать прямо, руки вдоль тела, стопы параллельны на ширине таза. На медленном вдохе поднять плавно руки вверх, на медленном выдохе так же плавно опустить руки вниз.

### **Раздельное дыхание, сидя (с долгим выдохом через рот)**

И.п. – сесть, скрестив ноги, спину выпрямить, поясницу не прогибать, ладони рук положить на колени, смотреть прямо мягким взглядом. Легко вдохнув грудью, выдохнуть через рот, медленно и нежно, и при этом чуть вытягивая губы трубочкой. Варианты выполнения раздельного дыхания:

нижнее: сцепить пальцы рук на животе и дышать, на вдохе поднимая живот, а на выдохе опуская,

среднее: положить ладони на плечи и дышать, на вдохе раскрывая локти в стороны, а на выдохе, прижимая их к груди (живот неподвижен),

верхнее: вытянуть руки вдоль тела и дышать: на вдохе поднимая плечи к ушам, на выдохе опуская плечи (живот и грудь неподвижны).

### **Раздельное дыхание, лежа (с долгим выдохом через рот)**

И.п. – лечь на спину, вытянуться, и поставить стопы около таза, руки вдоль тела.

Остальное см. «Раздельное дыхание сидя».

### **Раздельное дыхание, сидя, с долгим выдохом через нос**

И.п. – сесть скрести ноги, спина прямая, живот втянут, руки на коленях.

а) нижнее дыхание – И.п. – положить руки на живот, вдохнуть, округлив живот и выдохнуть через нос, медленно втянув живот (1-2-3),

б) среднее дыхание – И.п. - положить кисти на плечи и, втянув живот, оставив его неподвижным. На вдохе раскрыть локти в стороны. Медленно выдыхая через нос, опустить локти и прижать их к груди (1-2-3).

в) верхнее дыхание – И.п. – положить ладони на колени, оставив живот и грудь неподвижным, вдохнуть, подняв плечи вверх, и медленно выдохнуть через нос, опустив плечи 1-2-3.

### **Полное дыхание йогов**

И.п. – то же.

Соединить последовательно в одном дыхании нижнее, среднее и верхнее дыхание:

На вдохе: чуть поднимается живот, затем живот втягивается и раскрывается грудь, затем слегка поднимаются плечи. Это полный вдох.

На выдохе: втягивается, опадая к спине живот, опускается грудь и затем опускаются плечи. Это полный выдох

Все действие выполняются медленно и непрерывно. Следить за плавностью перехода одного дыхания к другому (как мягкая волна поднимается и опадает).

